**ТРЕНИРОВКА. Вид подготовки- СФП (прыжковая подготовка)**

**Дата 27.04.2020 Этап подготовки НП-2**

**девушки 2009 г.р.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование упражнений** | **Кол-во повторений, подходов, длительность выполнения**  | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** |
| Бег на месте | 1 мин |  |
| Бег с высоким подниманием бедра | 1 мин |  |
| Бег с захлестыванием голени | 1 мин |  |
| Приставные шаги влево вправо | 1 мин |  |
| Семенящий бег через линию (2 шага вперед - шага назад)  | 1 мин |  |
| 1. **КОМПЛЕКС ОРУ**

**- наклоны головы влево вправо****- вращение кисти (внутрь, наружу)****- вращение локтя** **-вращение прямых рук (вперед, назад)****- наклоны корпуса влево , вправо, вперед, назад****- вращение корпуса влево , вправо****-наклоны вперед, в сторону, назад в барьерном шаге****-шпагат (продольный, поперечный)****- вращение голеностопного сустава** | 10 мин |  |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (прыжковая подготовка)** |
| 1. Прыжки с подтягиванием коленей к груди
 | 2 раза по 10 раз |  |
| 1. Прыжки из приседа вверх
 | 15 раз |  |
| 1. Прыжки в стороны через препятствие на одной ноге (рулон бумажного полотенца)
 | по 20 раз |  |
| 4. Прыжки из глубины. Стоя на табуретке, спрыгиваете на пол и сразу же выпрыгиваете максимально вверх. При этом задействуйте руки. Основная нагрузка должна идти носки | 3 по 10 раз |  |
| 1. Выход силой( степ-ап) левой и правой ногой
 | 2 серии по 12 раз на каждую ногу |  |
| 1. Прыжки через сложенную в 4 раза скакалку
 | 20 раз |  |
| 1. Прыжки с соединением стоп в воздухе
 | 30 раз |  |
| **ЗАМИНКА**1. Лежа на спине касание рук разноимённой ногой
2. Лежа на спине касание коленом груди
3. Лежа на спине касание двумя ногами за головой

4. Лежа на животе касание рук разноимённой ногой5. Упражнение «кошечка»6. Упражнение «Мостик»7. Упражнение «Рыбка» |

Тренер Румянцева А. И.

**ТРЕНИРОВКА. Вид подготовки- СФП(сила)**

**Дата 29. 04.2020 Этап подготовки НП-2**

**девушки 2009 г.р.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование упражнений** | Кол-во повторений, подходов, длительность выполнения  | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** |
| 1. Бег на месте
 | 1 мин |  |
| 1. Бег с высоким подниманием бедра
 | 1 мин |  |
| 1. Бег с захлестыванием голени
 | 1 мин |  |
| 1. Приставные шаги влево вправо
 | 1 мин |  |
| 1. Прыжки со сменой положения ног
 | 1 мин |  |
| 1. **КОМПЛЕКС ОРУ**

**-** наклоны головы влево вправо- вращение кисти (внутрь, наружу)- вращение локтя -вращение прямых рук (вперед, назад)- наклоны корпуса влево , вправо, вперед, назад- вращение корпуса влево , вправо-наклоны вперед, в сторону, назад в барьерном шаге-шпагат (продольный, поперечный)- вращение голеностопного сустава | 10 мин |  |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (с резиновым жгутом)** |
| 1. И.П. руки в стороны, жгут за спиной соединение рук перед собой
 | 30 раз |  |
| 1. И.П. руки вверх над головой опускание рук в стороны
 | 30 раз |  |
| 1. И.П. наклон вперед ноги на ширине плеч растягивание резины в стороны
 | 30 раз |  |
| 1. И.П. стоя на жгуте руки внизу, поднимание рук из стороны вверх
 | 30 раз |  |
| 1. И.П. стоя на жгуте руки внизу, руки согнуты за головой, выпрямление рук вверх
 | 30 раз |  |
| 1. И.П. стоя на жгуте руки внизу сгибание рук вперед в локтевых суставах
 | 1. раз
 |  |
| **3.ЗАМИНКА**1. Поднимите одно бедро к груди, обхватите его руками, постойте в такой позе 5-10 секунд, затем смените ногу;
2. Сделайте поочередный захлест голени назад, руками прижимая пятку к ягодицам, колени не разводите. Вы почувствуете натяжение передних бедренных мышц. Постойте так 10-20 секунд с каждой ногой;
3. Сделайте перекаты в приседе с одной ноги на другую, мягко растягивая внутреннюю поверхность бедер;
4. Сядьте в позу лотоса, сделайте 5-7 глубоких вдохов и выдохов.
5. Лежа на спине касание рук разноимённой ногой
6. Лежа на спине касание коленом груди
7. Лежа на спине касание двумя ногами за головой
8. Упражнение «кошечка»
9. . Упражнение «Березка»
 |

Тренер Румянцева А. И.

**ТРЕНИРОВКА. Вид подготовки- ОФП**

**Дата 30.04.2020 Этап подготовки НП-2**

**девушки 2009 г.р.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование упражнений** | **Кол-во**  |  |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** |
| 1. Бег на месте
 | 1 мин |  |
| 1. Бег с высоким подниманием бедра
 | 1 мин |  |
| 1. Бег с захлестыванием голени
 | 1 мин |  |
| 1. Семенящий бег через линию
 | 1 мин |  |
| 1. Прыжки со сменой положения ног
 | 1 мин |  |
| 1. **КОМПЛЕКС ОРУ**

**- наклоны головы влево вправо****- вращение кисти (внутрь, наружу)****- вращение локтя** **-вращение прямых рук (вперед, назад)****- наклоны корпуса влево , вправо, вперед, назад****- вращение корпуса влево , вправо****-наклоны вперед, в сторону, назад в барьерном шаге****-шпагат (продольный, поперечный)****- вращение голеностопного сустава** | 10 мин |  |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** |
| 1. Прыжки на скакалке
 | 700 раз |  |
| 1. Приседание
 | 2 раза по 20 раз |  |
| 1. Выпады вперед. Для утяжеления можно использовать бутылки с водой.
 | 2 серии по 12 на каждую ногу | . Внимание следует обратить на положение колена в момент опускания. Оно не должно выступать за носок |
| 1. И.П. Боковой выпад. Сгибание-разгибание опорной ноги
 | 2 серии по 12 на каждую ногу |  |
| 1. И. П. Упор лежа прогиб - касание ладонью разноименной ноги
 | 2 раза по 30 раз | Ноги держать прямыми на протяжении всего упражнения |
| 1. И.П. лежа на спине подъем туловища

- И.П. лежа на спине сгибание одной ноги попеременно, не касаясь пятками пола- И.П. лежа на животе подъем туловища | 25 раз30 раз25 раз | Прямая нога параллельно полу |
| 1. Планка
 | 1 мин 30 сек |  |
| 1. Боковая планка
 | По 45 секунд на каждой руке | Опорная рука прямая,другая смотрит вертикально вверх |
| **ЗАМИНКА**1. Встаньте ровно, поставьте ноги на ширину плеч. На вдохе поднимите руки вверх, на выдохе опустите, одновременно наклоняясь к полу. Постарайтесь коснуться его ладонями. Покачайтесь несколько секунд в таком положении;
2. В положении наклона, не сгибая коленей, обнимите каждую голень по очереди. Почувствуйте, как тянутся ваши мышцы. Замрите на пару мгновений;
3. Лежа на спине касание рук разноимённой ногой
4. Лежа на спине касание коленом груди
5. Лежа на спине касание двумя ногами за головой
6. Лежа на животе касание рук разноимённой ногой
7. Упражнение «кошечка»
8. Упражнение «мостик»
 |

Тренер Румянцева А. И.